

handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes
für Kinder- und Jugendtrainer in Verein und Schule

JUNIOR



Merry Christmas
Weihnachtsstimmung
in der Sporthalle

Handball-Sprechtage
Mit den Spielern ins
Gespräch kommen

Schneebälle und Poolnudeln

Ungewöhnliche Materialien vielseitig einsetzen

DAS DIGITALE HANDBALL- TRAININGSPORTAL

Gratis-Überblick
über die Ziele der fünf
Ausbildungsstufen!

Freischaltung aller
Inhalte mit vielen
Bildern und Videos

NUR 20 €



**Du möchtest professionelles
und trotzdem einfach erklärtes
Handball-Wissen?**

Dann hol dir die 1. digitale RTK
(Rahmentrainingskonzeption) im deutschen Sport!

**DER WEGWEISER FÜR TRAINER*INNEN,
DIE TALENTE FÖRDERN WOLLEN!**

- ✓ **TRAININGSINHALTE FÜR DIE
TALENTENTWICKLUNG**
- ✓ **LANGFRISTIGER ATHLETISCHER
LEISTUNGSaufbau**
- ✓ **ORIENTIERUNG FÜR TRAINER*INNEN**

DHB-TrainercenterTV

- > nur ein Click vom
RTK-Ausbildungsziel
zur Trainingspraxis
- > mehr als 100 Videos
mit zahlreichen Spiel-
und Übungsformen

Alles aus einem Guss:
Ausbildungsziel aus der
RTK – Trainingstipps per
DHB-TrainercenterTV

Gehe jetzt auf: www.dhb-rtk.de



Begeisterung wecken und sichern

Es liegt was in der Luft ... Nein, ich meine nicht den Geruch von Omas Weihnachtsplätzchen und ganz sicher nicht die nächste Schlechtwetterfront. Es ist die Vorfreude auf die Heim-Europameisterschaft, die deutlich spürbar ist und erfreulicherweise auch schon merklich auf den Handballnachwuchs überschwappt. Meine D-Jugend hat schon ihre Spiel- und Trainingstermine mit den Spielen des deutschen Teams abgeglichen und fordert nun lautstark die Reservierung des Vereinsheims, um gemeinsam die Spiele gucken zu können.

Auch auf dem Gabentisch für Weihnachten ist in diesem Jahr handballerisch einiges möglich, z. B. Kinderbücher, in denen eine Handballgang, Handballdetektive oder Handballpiraten tolle Abenteuer erleben. Es gibt sogar Handballadventskalender und auch ein „Stadt, Land, Handball“ ist mir kürzlich in die Hände gefallen. Handball scheint bereits in aller (Kinder-)Munde, sicherlich auch aufgrund des WM-Titels, den die U21 im Sommer erringen konnte.

Diese Begeisterung langfristig – auch über die Heim-EM hinaus – zu sichern, wird die große Herausforderung für alle Kindertrainer sein. Pünktlich zur Europameisterschaft bringt der DHB daher eine neue Trainerausbildung auf den Weg: Die DHB-Kinderhandballtrainer*in-Ausbildung (KHTA). Ziel ist es, bereits während der Europameisterschaft im Januar 2024 an den EM-Standorten 1.000 neue Kinderhandballtrainer für den Altersbereich von den Minis bis zur D-Jugend auszubilden. Alle Teilnehmer werden im Rahmen des Lehrgangs zu einem Spiel der Handball-Europameisterschaft eingeladen. In Berlin, Hamburg und Mannheim sind noch Restplätze verfügbar und die Anmeldung ist noch möglich. Apropos Begeisterung: Die ungewöhnlichen Materialien, die wir in dieser Ausgabe vorstellen, haben wir mit wachsender Begeisterung in unterschiedlichen Altersstufen getestet. Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren!

Euch allen ein frohes Fest und einen guten Rutsch in ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Eure
Nina Wickemeyer













Foto: IMAGO/Noah Wedel

PRAXIS

- 06 TRAINING MIT DER POOLNUDEL**
 Leicht, günstig und vielseitig verwendbar
 Von Nina Wickemeyer
- 24 SPIELIDEEN MIT VIELEN BÄLLEN**
 Trockene Schneebälle® für Schneeballschla-
 chen und mehr
 Von Felix und Lena Burmeister und der
 ht-JUNIOR-Redaktion
- 33 NETZFUND**
 Fun Reaction Game
 Von der ht-JUNIOR-Redaktion
- 36 DAS PRELLEN VERBESSERN – UMGANG
 MIT DEM BALL ALS BASIS**
 Eine Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt
 Prellen
 Von Thomas Krüger
- 42 FANGSPIELE MIT BALL**
 Prellen mit hoher Intensität und viel Spaß
 Von Miriam Baltzer
- 46 DER WEIHNACHTSMANN SUCHT DIE
 SUPER-CREW**
 Eine Weihnachtsstunde für Mini-Handballer
 Von Julia Nikoleit



36

ZEICHENERKLÄRUNGEN		
 <p>Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das schwarze Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS</p>		 Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden
		 Ballweg bzw. Pass
 <p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>		 Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.
		 Der Ballhalter läuft mit dem Ball.
 Torwart (TW)	 Trainer/Übungsleiter	 Torwurf bzw. Torwurf-täuschung
		 Passtäuschung

ATHLETIK

19 BLOSS KEINE STRAFRUNDE!

Ein Biathlon-Staffelwettkampf
Von Johannes Hücklekemkes

TRAINERWISSEN

34 GIBT ES BEI DIR SCHON HANDBALL-SPRECHTAGE?

Warum das Feedback von Dritten für die sportliche und persönliche Weiterentwicklung so wichtig ist
Von Karin Helle



Fotos: Nina Wickemeyer, Johannes Hücklekemkes



58

MOTORISCHE GRUNDLAGEN








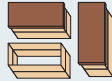



52 GYMNASTIK NACH DEM ALPHABET TEIL 3

Einprägsame Übungen für eine bessere Beweglichkeit, Stabilität und Koordination
Von Johannes Hücklekemkes

WERFEN

58 SPIELERISCH DAS WERFEN SCHULEN TEIL 2

Varianten eines Wurfspiels – eine methodische Spielreihe
Von Matthias Kornes

 Kleiner Kasten mit Bällen	 Basketballkorb	 V	 F	 E_s	 E_f	 D	 C
 Hütchen, Markierungsfleck zur Kennzeichnung von Räumen oder Laufwegen		V =	Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)				
 Kleine Kästen	 Große Kästen, Kastenzwischenteile	F =	F-Jugend (7 bis 8 Jahre)				
 Schaumstoffbalken („Pommes“)		E_s =	E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)				
 Weichbodenmatte	 Turnmatte	E_f =	E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)				
 Bank	 Reifen	D =	D-Jugend (11 bis 12 Jahre)				
		C =	C-Jugend (13 bis 14 Jahre)				
		dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar					



TRAINING MIT DER POOLNUDEL

Leicht, günstig
und vielseitig verwendbar

Von Nina Wickemeyer

■ F ■ E_s ■ E_F ■ D ■ C

Eine der größten Herausforderungen, sowohl in der Basisschulung als auch im Grundlagentraining ist es, die immer gleichen Inhalte stets neu, motivierend und vielseitig zu „verpacken“. Ungewöhnliche Materialien, die nicht standardmäßig zum Sporthallen- und Trainingsalltag gehören, können dabei außerordentlich hilfreich sein. Im vorliegenden Beitrag stellen wir Übungen und Spiele mit Poolnudeln vor, die an unterschiedliche Niveaustufen angepasst werden können und damit Technikerwerbs-, und -variationstraining mit Spaß und Action verbinden.

Foto: stock.adobe.com

Action und Spaß – nicht nur im Wasser

Man kann mit ihrer Hilfe erste Schwimmbewegungen einüben, sich gemütlich im Wasser treiben lassen, sie als Aqua-Fitnessgerät verwenden oder für Wasser-Quatschkämpfe zweckentfremden: Schwimnudeln zählen zu den beliebtesten Wasser-Accessoires. Doch auch im Trockenen sind diese günstigen, leichten Sportutensilien universell für Spiel- und Übungsformen einsetzbar.

Auf der Hand liegen Übungen zur koordinativen Schulung (z. B. indem auf dem Boden liegende Pool-



nudeln mit unterschiedlichen Sprungkombinationen übersprungen werden) oder aus dem Bereich der Ganzkörperkräftigung oder -dehnung. Die in der Erwärmung gezeigten Übungen bieten einen kleinen Einblick in diese Art, versuchen aber gleichzeitig, schon gezielt auf die Anforderungen des Handballs vorzubereiten und einzugehen.

Anforderungen anpassen

Die Spiel- und Übungsformen zur Erwärmung (vor allem das Zoo-spiel) sind auch für jüngere Spieler geeignet und machen ihnen

großen Spaß. Die Übungen des Hauptteils zeigen darüber hinaus explizit handballspezifische Anwendungsmöglichkeiten auf. Sie lassen sich eher mit fortgeschrittenen Spielern durchführen, denn sie zielen darauf ab, im Sinne eines Technikvariationstrainings bereits erlernte unterschiedliche Schlagwurf- und 1-gegen-1-Techniken situativ richtig anzuwenden.

Für das *Technikerwerbstraining* empfiehlt es sich, die Anforderungen zu reduzieren, z. B. indem die Poolnudel stets in einer Position gehalten wird und die Spieler somit nicht auf wechselnde Ausgangsbedingungen reagieren müssen.

ERWÄRMUNG

Übungen mit der Poolnudel

Organisation und Ablauf

> 2er-Gruppen (A, B) bilden; eine Poolnudel pro Gruppe.

> Die Spieler führen gemeinsam folgende Übungen aus:

- Die Spieler stehen sich gegenüber, die Arme sind in U-Halte. A hält die Poolnudel in der rechten Hand, B in seiner (gegenüberliegenden) linken. A bewegt sich als Angreifer mit schnellen Schritten von rechts nach links, vor und zurück. B imitiert die Bewegungen und bleibt immer eine Poolnudellänge vor A. Zu einem bestimmten Zeitpunkt geht A in die Wurfauslage und zieht B damit in die wurfhandorientierte Abwehrposition (Bildreihe 1).

- A und B halten die Poolnudel an den entgegengesetzten Enden fest. Beide stehen auf einem Bein und versuchen, sich durch Ziehen und Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen (Bild 1).

- A sitzt auf dem Boden und hält die Poolnudel an einem Ende fest. Nur der Po berührt den Boden. B hält das andere Ende, zieht A damit schnell und kurvenreich über den Boden und versucht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen (Bild 2).

- A führt die Poolnudel langsam auf unterschiedlichen Höhen hin und her. B steht vor A und muss anhand der Höhe schnell entscheiden, ob er über die Nudel springt oder sich unter der Nudel hindurch duckt (Bildreihe 2).

Bildreihe 1: Spiegelbild



Bildreihe 2: Drunter und drüber



Fotos: Nina Wickemeyer